

# Preparación para emergencias y enfermedad de Alzheimer

Consejos para prepararse para una emergencia al cuidar a alguien con la enfermedad de Alzheimer o demencias relacionadas.

Por lo general, las situaciones de emergencia ocurren de repente y con poca o ninguna advertencia. Las personas que viven con Alzheimer son especialmente vulnerables a situaciones de emergencia. Crear un plan puede ayudar a aliviar la ansiedad y la confusión relacionadas con los cambios repentinos.



## Preparación para una emergencia

- 1.** Maga un plan de preparación para desastres: Planifique con anticipación los desastres con sus familiares y amigos que entiendan la situación. Considere cómo prepararse para cada tipo de desastre y considere las necesidades médicas y de apoyo tanto suyas como las de su ser querido.
- 2.** Desarrolle un kit de emergencia: Prepare un kit de emergencia y guárdelo en un lugar accesible. Incluya artículos que satisfagan sus necesidades, incluidos medicamentos, documentos importantes, cargadores de teléfono y ropa adicional.
- 3.** Practique su plan de evacuación: Después de desarrollar un plan, tómese un tiempo con personas de su confianza para practicar su plan y estar mejor preparado para una emergencia real. Identifique todas las salidas en su casa, revise lo que hará si se refugia en el lugar, si debe evacuarse o si se separa durante un desastre.

## Manténgase informado

Regístrese para recibir notificaciones en tiempo real del sistema Placer Alert. Este sistema le brinda información importante rápidamente ante una variedad de situaciones, como condiciones meteorológicas adversas, cierres inesperados de carreteras, personas desaparecidas y evacuaciones. Para obtener más información, visite: <https://www.placer.ca.gov/2426/Placer-Alert>.

División de Salud Pública del Condado de Placer

Iniciativa para un Cerebro Saludable del Condado de Placer

Para obtener más información, visite:

<https://www.placer.ca.gov/7199/Placer-County-Healthy-Brain-Initiative>

